

# **Meditasi dan hal-hal yang perlu diketahui dalam bermeditasi**

Agustus 25, 2009 · Filed under [meditasi](#) · Tagged [meditasi](#)

Meditasi dan hal-hal yang perlu diketahui dalam bermeditasi.

Metode dalam bermeditasi antara lain

- metode perenungan pada satu obyek.
- Berkonsentrasi pada mantra.
- Bervisualisasi pada Buddha.
- Menghitung napas.
- Berfokus pada tidak sesuatupun.

Metode yang dianjurkan oleh maha guru adalah :

- Metode menghitung napas
- Berfokus pada tidak sesuatupun.

Postur meditasi yang dianjurkan guru Padmasambhava adalah sebagai berikut:

Postur tubuh meditasi hendaknya seperti postur duduk para Buddha yang terkesan agung. Alas tempat duduk sedikit lebih tinggi dari lantai sehingga pernapasan menjadi halus.

Yang terbaik adalah duduk dalam posisi teratai penuh, telapak kaki bersilang menghadap langit. Bila hal tersebut sulit dilakukan dapat duduk dengan bersila biasa kaki bersilang.

Mengenai mudra tangan dalam meditasi, kedua telapak tangan diatas kaki. Tapak kiri diatas telapak kanan dengan kedua jempol bersentuhan adalah yang terbaik. Bisa juga menggunakan mudra guru .

Kedua pundak harus tegak tidak boleh miring. Ingat bernapas secara halus dan teratur. Lidah menyentuh langit mulut. Mata dapat setengah terbuka menatap ujung hidung atau terbuka menatap ke depan. Itu adalah postur standar dalam bermeditasi.

Tahap-tahapan dalam bermeditasi adalah

Ada 3 tahap awal dalam Samadhi pada seorang pemula.

1. Ketenangan awal ketika roh terkonsentrasi di cakra dahi.
2. Ketenangan absolut dimana cakra dahi bergerak dengan sendirinya, berbuat tanpa melakukan. Pada tahap ini kesaktian sudah mulai muncul.
3. Penyatuan, cakra dahi mandi dan segalanya tercapai. Ini tercapai ketika semua rintangan karma terhapuskan.

Roh sejati dan “Jiwa palsu”

Dalam tubuh kita dibedakan ada dua yaitu roh dan jiwa. Roh mengandalkan sinar roh di cakra dahi/hati langit sementara jiwa mengandalkan kesadaran palsu yang berada di hati fisik. Kita harus melatih roh kita untuk menghidupkan sinar roh sehingga dapat menundukkan kesadaran palsu, dengan kata lain menggunakan sifat sejati Menundukkan kesadaran palsu.

Roh adalah unsur “Yang” (positip, terang) hawa yang terang dan bersih bermukim di “sifat sejati”(cakra dahi).

Jiwa adalah unsur “im” (negatip, gelap) hawa kotor dan gelap bermukim di “kesadaran palsu”(hati). Bila roh anda kuat anda akan naik kelangit dan dapat menjadi seorang Buddha. Bila jiwa anda yang kuat anda akan masuk neraka menjadi arwah.

Para penekun tao banyak berlatih keras berusaha menghabiskan unsur yin. Sewaktu unsur im musnah hanya tersisa unsur yang murni tersisa akan menjadi seorang mahluk suci.

Manusia pada umumnya tidak memahami dan mengenal sifat/roh sejati dirinya sendiri karena belum muncul bila tidak bermeditasi. Yang berkuasa pada manusia, awalnya adalah kesadaran/jiwa palsu bermukim di hati, yaitu hati secara fisik ditutupi oleh paru-paru. Kesadaran/jiwa palsu biasa disebut juga dengan hati abu-abu yaitu hati yang terpengaruh oleh panca indra kita yang menyebabkan nafsu jahat muncul. Hati abu menimbulkan pikiran-pikiran yang tidak sehat ide jahat, tujuh perasaan, enam napsu, pandangan-pandangan yang keras kepala, pemikiran-pemikiran yang tidak adil. Hati abu akan menjadi panic bila diserang, menjadi marah bila dikecam, menjadi sedih bila ditinggal orang yang dikasihi, menjadi mabuk melihat wanita cantik. Ini semua merupakan akibat bekerjanya kesadaran palsu. Ada ungkapan mengenai hubungan antara Roh sejati dan jiwa palsu seperti yin dan yang . Roh sejati adalah “yang =dewa dan Buddha” sedangkan “kesadaran/jiwa palsu = yin” adalah mara/iblis Mereka terus bergulat mencari kemenangan. Bila jiwa palsu sedang di atas angin akan merangsang diri dengan pikiran jahat tanpa henti.. Roh sejati orang tersebut buram dengan tidak terfokusnya sinar di dahi.berarti tidak ada sinar/gelap. Orang seperti ini sudah pasti masuk neraka.

Cakra dahi/hati langit adalah tempat dari pikiran juga surga. Surga adalah tempat para Buddha dimana Roh asal/sejati kita bermukim. Roh sejati adalah sinar roh yang merupakan prana (chi) yang juga merupakan tempat pemukiman penerangan sempurna.

Orang yang berlatih meditasi atau konsentrasi maka “Roh sejati”nya akan menampakkan diri dan berada di cakra dahi /hati langit yang mana akan menundukkan “jiwa palsu”.

”Roh sejati” ini biasanya muncul dalam konsentrasi meditasi dengan pancaran sinar yang kuat. Sinar ini terfokus pada satu titik dan mempunyai kekuatan mistik serta penguasaan diri membuat segala sesuatunya siap dilatih untuk mencapai kebuddhaan.

Mengatasi Gangguan setan/mara dalam bersamadhi

Orang yang belum berhasil dalam latihan, semua setan datang mengganggu, Bila menghadapi kejadian demikian Sadhaka hanya perlu menelan air ludah, menarik napas bersih dan kemudian menyatukan kelima roh internal, jangan goyah. Dengan demikian roh dan tubuh menjadi kuat dan sadhaka tidak gentar lagi terhadap setan.

Dalam ajaran tao, Liao Ming hesang mengajarkan sebuah mantra untuk yang mau bertapa di goa-goa dipegunungan kalau di Indonesia supaya tidak dimakan buto ijo (banyak di goa-goa di Indonesia) harus membaca mantera ini.

Mantra untuk memanggil dewa petir dan pasukan langit menjaga kita bermeditasi setiap malam

Dibaca stiap sore menjelang magrib

Kertak gigi 36 x sebelum membaca

Ik se ta mo wang	Raja Mara dari Kamadhatu
shou se tie chin jien	melayani kaisar langit
kei wei liang wang kui	semua hantu menyatu kedalam
san chuan nei hun sing	sungai-sungai dan gunung-gunung
cin lai she tao ce	sekarang mereka datang menguji saya
hu fa xian lei ting	Para Dharmapala tunjukkanlah kesaktianmu
suo ciao wu jing kui	Basmi semua hantu dan setan
ken thui ta mo cin	kalahkan pasukan mara
ciu thien feng huo chi	Angin dan api dari langit ke sembilan
fu mie wan cing siao	datanglah untuk membasmi semua setan
khan chi kuan san ek	semua setan dan hantu dihukum
ching ik tong fa yan	seperti tertera dalam dharma
lik ling she	laksanakan perintah ini segera!

Karena kemungkinan adanya gangguan mara/setan dan gangguan halusinasi dalam meditasi , timbul pertanyaan bagaimana kita dapat membedakan respon yang benar dan yang palsu dalam bermeditasi ? bagaimana kita tahu bahwa kita berada di jalan yang benar dalam bermeditasi ? Pengalaman yang benar dalam meditasi, konsentrasi yang dihasilkan berlangsung lama

Dibarengi dengan perasaan damai/ketenangan dan hawa hangat di seluruh tubuh. Bila yang dirasakan adalah hawa dingin berarti telah terjadi penyimpangan.

Perasaan pertama dalam konsentrasi samadhi adalah menjadi padat bermula dari titik kedua sedikit diatas alis (huang ting) menjadi padat lalu seluruh kepala menjadi padat kemudian tubuh bagian atas juga menjadi padat lalu menjau kebawah menjadi padat satu-persatu. setelah itu prana mulai mengalir di nadi-nadi tubuh terasa seperti baal, perih mirip seperti orang mati dan orang suci secara bersamaan. bila kita dapat berkonsentrasi secara benar akan terasa sinar terang menyinari dari bawah sampai atas, sehingga tubuh dirasakan menjadi transparan dan memancarkan sinar kemilau.

Dalam bermeditasi kita harus merasakan kenyamanan di seluruh tubuh dan tubuh berasa penuh semangat dan tenaga setelah mengakhiri meditasi. Perasaan ini merupakan respon awal dalam bermeditasi.

Respon yang kedua anda akan merasakan dunia berasa dalam keadaan stabil (berdiam, tidak bergerak) segalanya menjadi sunyi. Anda duduk diantara langit dan bumi, menyatu dengan alam semesta. Dunia yang gelap dan buram lama-kelamaan berubah menjadi dunia yang terang cemerlang. Anda memancarkan sinar menerangi seluruh dunia, mengubah menjadi sinar yang cemerlang. Ini merupakan respon tahap kedua.

Di tahap ini cakra dahi telah terbuka dan mulai memancarkan sinar keemasan.

Ada 3 Tan thien utama di tubuh manusia

1. Tan thien atas (cakra dahi, Huang ting)
2. Tan thien tengah (cakra hati)
3. Tanthien bawah (cakra pusar).

Yang pertama kali dibuka dimulai dari tanthien bawah yaitu cakra pusar yaitu dengan berkonsentrasi penuh pada cakra pusar yang merupakan pertemuan dari 3 nadi utama tubuh, yaitu ida, pingala dan sushumna.

sebelum bermeditasi sebaiknya kita juga mencoba membaca syair dari sutra Huanting :

*Melewati dua lubang menuju huangting  
napas bersirkulasi tanpa henti  
saya mulai melihat wujud diriku  
merasakan tubuh menjadi semakin kuat  
tanpa terasa saya terbang melewati awan-awan gelap*

Pertanyaan yang juga sering muncul, adalah

Bagaimana *membangunkan kundalini* ? dengan mengkonsentrasikan *pikiran kesatu titik*.

Konsentrasi pada titik tengah sedikit diatas kedua alis. Titik tersebut dapat disebut surga pada setiap orang dikenal dengan nama “ling tai” dalam budhisme dan disebut “Huangting” dalam Taoisme disebut juga dalam bahasa Indonesia “hati langit”. Bila titik ini memancarkan sinar keemasan maka orang tersebut telah mencapai penerangan sempurna.

Bila sinar merah yang terpancar orang tersebut adalah seorang suci. Sinar abu-abu berarti kesialan.

Bila sinar hitam menunjukkan seorang akan mendapatkan tragedi besar dalam kejahatan. Bila sinar di titik ini terfokuskan maka berarti anda telah dapat memahami kebenaran dan memiliki kebijaksanaan.

Menyatukan “hati langit”/cakra dahi dan “hati alam semesta” pada tingkat dasar adalah menjalankan pancasila dan 10 perbuatan kebajikan. Ini dapat meluputkan manusia terlahir di 3 alam bawah .Tahap selanjutnya melatih sifat diri kita yang berkaitan dengan ke-ego-an menaklukkan nafu dalam diri kita.

Ini merupakan sadhana murni untuk “kembali pada pikiran nan satu dan melihat sifat asal diri sendiri dibawah bimbingan guru pewaris” Sinar di cakra dahi ini merupakan akar kesucian dari benih Buddha.

Titik sinar di cakra dahi ini bagaikan seorang kaisar yang duduk di singgasana dengan para menteri dan jenderal berdiri di samping kiri dan kanannya, dan siap melaksanakan perintah dari kaisar tanpa ragu-ragu.. Titik sinar di cakra dahi ini adalah seperti apa yang telah dikatakan dalam sutra surangama “Pikiran yang dimurnikan menjamin perjalanan ke surga” .

Latihlah sampai semua sinar roh itu naik ke atas dan berkumpul di cakra dahi di satu titik. Ketika semua sinar berkumpul di hati langit/cakra dahi, harus diketahui titik sinar itu adalah “Roh sejati” diri kita.

Orang yang melatih ini akan menjadi sangat cerdas dan tenang.

Pembicaraan kosong dalam perdebatan tidak akan membawa manfaat setelah anda jalankan sendiri akan mengetahui kebenaran. Mereka yang berjodoh umumnya akan segera berlatih dengan tekun.

Mereka yang tidak berjodoh dan belum pernah melatih diri sebelumnya biasanya kan ragu-ragu. Tetapi asalkan mereka selalu mendekatkan diri dengan Buddha (menjapa sutra dan mantera Buddha) dapat terjalin jodohnya.

Catatan : Hati-hati dengan aliran yang berusaha menutup cakra dahi dengan cara memercikan air atau dengan tangan menyentuh dahi kita dan melarang upaya meditasi dan membaca mantera yang sudah biasa di baca semua kalangan Budhist seperti Ta pei cou . Ada kekhawatiran bila kita bisa melihat jati diri mereka yang sebenarnya siapa ?????!!!! pasti akan kabur.

Titik sinar ini bukan diberikan tapi didapat dari usaha sendiri ,dari rajin berkonsentrasi dalam meditasi.

Sinar itu akan menetap dalam cakra dahi dengan kekuatan konsentrasi yang didapat dari meditasi.

Semua cakra di dalam tubuh kita harus dibuka oleh kita sendiri , bahkan guru hanya membantu. kita sendiri tetap harus rajin bermeditasi.

Dalam berkonsentrasi dalam samadhi juga harus perhatikan 6 larangan dari Tilopa Rinpoche

1. Jangan membayangkan
2. Jangan merenungkan.
3. Jangan membedakan.
4. Jangan berpikir tentang meditasi.
5. Jangan mengingat kembali.
6. Jangan menimbulkan pikiran.

Bagaimana membuka cakra pusat (tanthien). Dengan memasuki tahap “ tanpa pikiran”.

### **Rahasia mencapai keberhasilan dalam bersadhana**

Dalam sadhana tantrayana seorang sadhaka selain melatih diri dengan jalan membaca sutra dan menyebut nama Buddha (sadhana rutinitas) harus juga rajin melatih chi, nadi dan bindu. Melatih chi, nadi dan bindu diolah dalam bermeditasi. Setelah rutin menjapa mantera dan bermeditasi dalam bersadhana hingga dahi berasa padat.

tidak ada sadhana yang tidak mengharuskan pikiran untuk dikonsentrasikan. Jadi pikiran harus dikonsentrasikan ke satu titik untuk mencapai tahap kestabilan pikiran, Dari tahap “kestabilan pikiran” baru dapat memasuki tahap “tanpa pikiran” Asalkan sudah memasuki tahap “ tanpa pikiran semua ching akan berkumpul di dahi. Pada saat itu perbatasan antara dunia luar dan dunia diri sendiri hilang

sehingga saya dapat menyatu dengan lautan sinar alam semesta. Dahi berasa padat. Kesadaran Roh sejati terbangunkan (istilah kundalini bangun tapi apinya belum).

Mulai memasuki tahap melatih diri chi dan nadi dan bindu. Diawali dengan melatih pernapasan botol. Pernapasan botol adalah menggunakan perputaran napas untuk membangunkan api kundalini.

Awal melatih pernapasan botol dimulai dari enam kali sehari bertahap sesuai dengan kemampuan sadhaka hingga mencapai maksimum 21 kali sehari. Pernapasan botol diperlukan untuk membangunkan api kundalini ditambah yoga enam jurus membangkitkan api kundalini.

Api kundalini diperlukan untuk membawa bindu yang akan naik seperti lift di nadi tengah (tulang punggung) membuka cakra-cakra dalam tubuh. Terbawanya bindu ke seluruh tubuh juga menghasilkan sinar terang benderang dalam tubuh.

Apakah bindu itu ? Bindu adalah air mani (ching) pada pria dan sel telur (hsueh) pada wanita yang telah dipadatkan. Ketika bindu bergabung dengan api kundalini dan bergerak naik melancarkan nadi tengah dan membuka kelima cakra, Kelima cakra tersebut adalah cakra dahi, cakra tenggorokan, cakra hati, cakra pusar (tan thien) dan cakra akar.

Ketika cakra pusar (tanthien) terbuka seorang siswa akan dapat mencapai keadaan samadhi .

Ketika cakra hati terbuka tubuh **Sambhogakaya** dari kebuddhaan akan muncul,

ketika cakra tenggorokan terbuka tubuh **Nirmanakaya** dari kebuddhaan akan muncul, ketika cakra dahi terbuka tubuh **Dharmakaya** dari kebuddhaan akan muncul.

Ketika Cakra mahkota terbuka ia akan mencapai penyatuan dengan Buddha. Pada saat itu cairan surgawi/nectar (bindu putih) di cakra dahi akan mencair dan turun mencapai bindu merah yang naik dari bawah dan bertemu di cakra hati. Begitu keduanya menyatu hati akan berubah menjadi bunga teratai dan wujud tubuh dharma dari Buddha. Pada saat itu Nadi tengah sadhaka akan terbuka dan akan memancarkan sinar.

Setelah ketiga tubuh Buddha telah muncul(sambhogakaya, Nirmanakaya, dharmakaya) , sadhaka dapat melanjutkannya dengan sadhana memunculkan ke lima Pelindung dharma di kelima cakra.

Inilah tingkat ke-iv vajrayoga. Lewat abhiseka (pemberkatan) dari kelima Vajra Buddha sang siswa akan mendapatkan kekuatan mistik (kesaktian) dan “ penguasaan diri”.

Setelah berhasil dalam Vajrayoga. Seorang sadhaka melanjutkan ke tingkat sadhana Maha tantra yoga (Annutara Yoga) dan selanjutnya lagi tingkat Dzogchen.

Tingkat Maha tantra yoga dan tingkat Dzogchen disebut dalam tahap penyelesaian.

Tahap Penyelesaian

Tahap penyelesaian di Tibet biasanya dikenal dengan istilah “trekcho” dan “togonal”

Seorang sadhaka harus langsung memotong apa yang menutupi pikiran biasa dan langsung masuk ke keadaan “pencapaian spontan dari sifat pikiran”. Apakah yang dimaksud dengan “pencapaian spontan dari sifat pikiran” itu ? Itu adalah keadaan dimana seseorang dikaruniai dengan kekuatan tembus pandang, persepsi dan rekoleksi (suatu keadaan”penguasaan diri”). Intinya didalam sadhana Dzogchen adalah “memotong” dan pencapaian spontan (trekcho dan togal). Seseorang yang mempunyai kebijaksanaan tinggi begitu ia mendengar “memotong”, akan segera memotong segala kecacatan yang berkaitan dengan pikiran biasa dan mengubah diri dari tingkat orang biasa menjadi tingkat orang suci. Bila seseorang “memotong” pikiran biasa dan terbebaskan dari batasan-batasan dan keinginan, maka ia segera menjelma menjadi orang suci.

Namun banyak orang yang kelihatannya sudah mencapainya tapi ternyata belum. Sebenarnya sadhana Zen merupakan sadhana “tahap penyelesaian”. Tidak seperti orang awam, Seorang yang berbakat istimewa dan mempunyai kebijaksanaan tajam dapat langsung “memotong” langsung di awal tahap penyelesaian ini.

Misalnya Bodhidharma ( Ta Mo)

Sebagai Pendiri aliran Zen Di China berhasil “memotong”. Ketika Hui Ko (Pewaris kedua Zen) mengunjungi Bodhidharma .

Ia langsung ditanya “ Mengapa kau datang kemari”

Hui Ko menjawab : “Saya ingin pikiran saya ditenangkan”

Bodhidharma lalu berkata : “Berikan pikiranmu, maka aku akan menenangkannya untukmu”.

Huiko menjawab : “Bagaimana saya mendapatkan pikiranku ? saya tidak dapat menemukan pikiranku”.

Bodhidharma menjawab : “Saya telah menenangkan pikiranmu untuk mu”

Ini merupakan sebuah “Koan” dari Zen. Huiko merupakan seorang yang sangat cerdas dan tajam.

Begitu mendengar jawaban dari Bodhidharma bahwa beliau telah menenangkan pikirannya untuknya. Pada saat itu juga mencapai pencerahan. Pencerahan ini disebut Dzogchen = Penerangan sempurna yang datang mendadak.

Metode-metode tersebut diatas di gambarkan sebagai metode rahasia sadhana tantrayana Dalam pelaksanaannya memerlukan Abhiseka seorang guru yang telah mencapai keberhasilan pula. Diceritakannya tahapan-tahapan tersebut adalah untuk membangkitkan semangat dan menambah motivasi bersadhana semoga semua sadhaka akan rajin berlatih dan mengetahui tahap-tahap bersadhana yang akan dicapai.

Apabila belum mencapai tahap tiap tingkat tersebut, tidak boleh meminta abhiseka tersebut mendahului tingkat yang belum waktunya. Menurut sutra “ Vajra roda waktu” bila metode rahasia ini diajarkan terlalu awal badi seorang sadhaka yang belum waktu tingkatannya dan mengerti tingkatan pembinaan diri dalam tantrayana, Guru yang mengajarkan akan mengalami tiga macam bencana. Pertama ia akan menjadi gila, kedua ia akan dirasuki setan ular, ketiga akan banyak mendapat bencana dan kesialan. Jadi pelajaran seperti ini dapat dikatakan abhiseka dan pelajaran yang sangat rahasia , Yang menyebabkan aliran tantrayana dikenal dengan ajaran rahasia (esoteric).

Yang harus diingat cara membina diri yang terbaik adalah secara alamiah tidak dalam bentuk penyiksaan diri dan harus merawat tubuh jangan sampai lemah dan sakit-sakitan.

Bila belum waktunya tidak usah terlalu tergesa-gesa/terlalu memaksa diri bila didalam diri kita sudah ada kemampuan untuk melaksanakan sadhana itu baru boleh dijalankan.

Dan juga sangat penting adalah lokasi meditasi harus di tanah yang mempunyai hongsui yang baik.

Bial tidak akan susah mencapai kemajuan.

Berlanjut

Ketika seorang sadhaka sampai ke tahap puser (tan thien) terbuka, baru ia bisa memasuki Samadhi.

Ketika cakra hatinya terbuka maka ia sudah dapat menyatu dengan yidamnya (Mahluk Suci pendampingnya). Ketika cakra mahkota, cakra dahi dan cakra tenggorokan orang tersebut terbuka dan terhubungkan satu sama lainnya (dengan kata lain nadi tengah telah terbuka total) Maka ia dapat melihat sinar terang benderang dari alam semesta. Pada saat itu juga pori-pori tubuhnya terbuka dan ia sendiri memancarkan sinar dari tubuhnya. Ketika ia bermeditasi sinar dari tubuhnya akan memancar keluar dan menyatu dengan sinar alam semesta. Inilah yang disebut dengan masuknya sinar kedalam diri sendiri.

Syarat untuk melihat para Buddha dan Bodhisatva :

1. Seluruh jiwa raganya harus dipersembahkan kepada Buddha dan Bodhisatva.
2. Tidak ada nafsu lagi.
3. Tidak Goyah (iman mantap hanya ke pada Buddha)
4. Berlatih dengan tekun dan disiplin.
5. Sudah dapat meditasi memasuki Samadhi.
6. Mempunyai prajna/ kebijaksanaan.

Pada tahap awal setelah kundalini terbangunkan atau dahi terasa padat harus belajar mengembangkan kekuatan roh lebih stabil lagi.

1. Melatih pondasi.(tubuh fisik)

Melakukan olah raga setiap hari secara rutin seperti berlatih silat, berjalan kaki atau berenang , menggerakkan/mengaktifkan semua anggota tubuh selama tiga tahun. Tujuannya Menghirup udara bersih dan membuang udara kotor. Melancarkan jalan darah dan urat nadi

1. Belajar mengendalikan pernapasan dan emosi.
2. Melatih pernapasan 9 perputaran dalam tao disebut chiu coan sian kung/tan fa lalu memasuki Samadhi. Bermeditasi sambil menjapa mantera maka dengan bantuan dan perlindungan dari para dewa dan Bodhisatva maka kekuatan meditasi dan kebijaksanaan akan bertambah. Bila berhasil akan mencapai keberhasilan dari dewa yang manteranya kita japa.

3. Bagian Wai kung (diluar tubuh kita)

Yang disebut waikung adalah kebajikan dan kesalehan. Pertama dengan sekuat tenaga berbuat kebajikan dan menolong orang yang sedang dalam penderitaan. Ini seperti melaksanakan/mengumpulkan amal kebajikan. Kedua menjapa mantera dan sutera. Setelah mendapat pahala kebajikan dan menjapa mantera akan ada dewa dan bodhisattva yang mendukung kita. Kekuatan diri sendiri melatih chi digabung dan diukung dengan kekuatan pahala amal kebajikan (dewa-dewa) akan lebih mudah mencapai keberhasilan.

Keberhasilan dicapai setelah setiap kali berlatih dapat merasakan seluruh tubuh dibungkus dengan chi yang berputar. Dan di luar chi itu masih terdapat sinar. Diantara chi dan sinar terdapat api. Jadi tubuh akan terbungkus oleh chi sebagai lapisan pertama, lapisan kedua adalah api dan lapisan ketiga adalah sinar dan membawa sensasi yang sangat kuat. Seperti dikelilingi sesuatu yang sangat kuat , jelas (terlihat jelas bagi yang melatih) setiap kali berlatih. Bila fenomena ini berhasil dicapai berarti telah

mencapai penerangan sempurna dan tubuhnya penuh dengan chi. Kemanapun ia pergi, apapun yang terjadi chi orang tersebut selalu hadir dan memancar ke seluruh penjuru.

Dalam Pembinaan diri, Kenikmatan/kebahagiaan terbesar dialami seorang sadhaka adalah ketika chi bergerak diseluruh tubuhnya membuka nadi-nadi yang terblokir. Kenikmatan yang dihasilkan sungguh tak terbayangkan dan disebut kebahagiaan yang tidak ada duanya dan biasanya dikenal dengan “rasa dharma”. Kenikmatan ini tidak bisa terungkap dalam kata-kata, hanya dapat dirasakan si sadhaka. Analoginya hampir mirip seperti kenikmatan sex. Tetapi kenikmatan sex hanya berselang sebentar sedangkan sensasi kenikmatan rasa dharma berlangsung lama. Orang yang pernah merasakan rasa dharma ini tidak akan pernah meninggalkan jalan pembinaan diri tidak akan bolos bermeditasi satu haripun bahkan bisa seharian bermeditasi dan orang tersebut sudah dapat disebut orang suci dan jelas tidak akan menyimpang dari jalan keBuddhaan.

Dalam kondisi dapat melatih diri dengan tekun kita harus memiliki 3 macam karma baik yang tersebut dalam sutra samsara.

1. Karma baik keberuntungan Menyebabkan kita terlahir di alam manussia/alam dewa tapi belum lepas dari 6 alam samsara.
2. Karma baik pembebasan, karma yang membawa kita dari penderitaan dan mencapai kebahagiaan.Karma baik keberhasilan pencapaian.

<https://padmakumara.wordpress.com/2009/08/25/meditasi-dan-hal-hal-yang-perlu-diketahui-dalam-bermeditasi/>